

Die Wettkampfergebnisse und Berichte unserer Athleten 2011

Frankfurt Nikolaus Duathlon

Der 04.12.2011, zweiter Advent, war alles andere als ein ?sonniger? Tag.
Am Morgen tat der Himmel seine Schleusen auf und es regnete in Strömen.
Das Thermometer zeigte 9 Grad und trotz der schlechten Wetterverhältnisse kamen sehr viele Athleten in den Niddapark,
um am 18. Frankfurter Nikolaus Duathlon, veranstaltet von Eintracht Frankfurt
[?http://intern.triathlon-eintracht.de/?](http://intern.triathlon-eintracht.de/?); teilzunehmen.

Kurz nach neun hatte der Wettergott ein Einsehen und es hörte auf zu regnen.
Um 11:45 Uhr war dann endlich der Start zur Classic-Distanz über 5 Km Laufen, 22,5 Km Radfahren und noch einmal 2,5 Km Laufen.

Die Wege waren durch den starken Regen matschig, rutschig und schwer zu laufen.
Dennoch fand ich schnell mein Tempo und konnte auf den ersten 5 Km einige Sportler hinter mir lassen.

Der Wechsel auf das Rad verlief nicht ganz so gut, da ich die Radschuhe und den Helm in Tüten verpackt hatte und ich diese erst auspacken musste.

Auf dem Rad ging es gut zur Sache und es machte sogar Spaß durch den ?Dreck? zu fahren J
Die letzte Laufeinheit ging locker von der Hand und auf dem letzten Kilometer konnte ich sogar noch das Tempo erhöhen, was ich schon viel früher hätte tun sollen.

Insgesamt hätte ich vielleicht noch eine oder zwei Minuten schneller sein können, doch ich bin den Wettkampf vielleicht etwas zu vorsichtig angegangen.

Egal, es war ein schöner Wettkampf, gut organisiert, nette Helfer, ein sehr angenehmes Teilnehmerfeld.

Es hat Spaß gemacht! J

Mit meinem Ergebnis, 1:24:26 Std, den 15 Platz in der AK45, bin ich sehr zufrieden.

Ich kann Euch den Wettkampf empfehlen und vielleicht ist im nächsten Jahr auch der ein oder andere von Euch dabei.

Sportliche Grüße

Peter

Hinterland und Erlangen Triathlon von Birgit

Folgenden Bericht hat mir Birgit zukommen lassen:

Ich habe 2 Wochen hintereinander einen Triathlon gemacht.

Am 30. Juli war ich beim Hinterland-Triathlon. Ich hatte es mir ganz kurzfristig überlegt und geschaut, ob man sich noch anmelden kann. Ich war schon einmal dort und es hat mir gut gefallen. Die letzten beiden Jahre musste die Veranstaltung leider ausfallen, weil der See umgekippt war. Dieses Mal konnte der Triathlon stattfinden und ich war total erstaunt als ich bei der Startnummern-Abholung erfuhr, dass sich nur 20 Einzelstarter und 2 Staffeln angemeldet hatten. Es waren 16 Männer, 3 junge Frauen und ich als "Triathlon-Oma". Mir war schon vorher klar, dass ich als letzte ins Ziel kommen würde. Es lief gut und ich war 2 Minuten schneller als letztes Mal dort. Auf der Radstrecke konnte ich noch 2 Männer überholen, die mich dann aber auf der Laufstrecke wieder überholten. So war ich doch knapp die Letzte im Ziel, aber in 1:42 Std. die 1. W 55 Die Strecken waren 700/24/6 und das Startgeld ? 20,00 auch o.K.

Der nächste Start war dann am 7.8. die Mitteldistanz in Erlangen. Auch dort bin ich schon gestartet und da ich ja das Schwimmen im Kanal super finde, war ich wieder dort. Auch gegen das Startgeld ? 75,00 für diese tolle Organisation kann man nichts sagen. Die Wetterprognose war nicht so gut, aber das kannte ich schon vom letzten Mal. Vor dem Start fing es an zu gießen wie aus Eimern, was ja im Wasser nicht schlimm war. Der Kanal war 21,9 Grad und so durfte mit Neo geschwommen werden. Das Schwimmen lief gut und ich kam nach 43 min. aus dem Wasser, 7 Minuten schneller als letztes Mal. Ich habe die Zeit direkt beim Ausstieg gestoppt, aber bis zur Zeitnahme war es noch ein Stück zu Laufen, deshalb ist die offizielle Zeit 44:01 min. Nach 1/2 Stunde auf dem Rad hörte es zum Glück auf zu regnen, aber es war recht kühl und teilweise sehr windig, deshalb habe ich auch meine Jacke in der 2. Runde nicht ausgezogen. Die Radstrecke ist sehr schön und an einer Steigung ist die Stimmung fast wie am Solaren Berg in Roth. Am Ende der Radstrecke war ich zufrieden, weil ich auch hier 7 min. schneller war. Jetzt nur noch den Halbmarathon laufen, was kein mehr Problem war. Auch die Laufstrecke finde ich sehr schön, sie geht am Kanal entlang, dann über eine Brücke in den Wald und das 2 Mal. Meine Endzeit war 5:58 Std., 3. Platz W 55, insgesamt 12 min. schneller als letztes Mal und das 1. Mal unter 6 Stunden. Erlangen war wieder ein tolles Erlebnis und ich werde sicher wieder dort starten, weil es auch so etwas Ironmal-Athmosphäre von Roth hat. Beigefügt ein paar Fotos aus Erlangen.



Maibach 2011

Bei der Kult-Veranstaltung in Maibach (0,3-17-6) ermittelte die SG Anspach - einer alten Tradition folgend - ihre Vereinsmeister. Nachdem es in den Morgenstunden noch recht heftig geregnet hatte und recht kühl war, wurden die Bedingungen im Laufe des Wettkampfs immer besser. Allerdings machte der recht starke Wind die ohnehin schon selektive Radstrecke noch schwieriger. Nicht wenige Athleten hatten auf dem Rad ganz schön zu kämpfen und büßten im Vergleich zu den Vorjahren eine Menge Zeit ein.

Schon im Vorfeld avancierte Peter Seng zum großen Pechvogel. Eine Fußverletzung, die er sich am Samstag vor dem Rennen zugezogen hatte, verhinderte seinen Start. Neue Vereinsmeisterin bei den Frauen wurde Anke Salheiser. Sie erreichte das Ziel nach 1:31,02 Stunden (7:05; 47:45; 36:12). Der Lohn: Platz drei in der W40. Auch Peters Lebensgefährtin Anette Böhmer hatte einen guten Tag erwischt und wurde bei ihrem ersten Triathlon Zweite. Nach 1:34,35 Stunden (7:50; 51:37; 35:08) durfte sie als Siebte ihrer Altersklasse wieder durchschnaufen. Vereinsmeister wurde Henning Schenckenberg. Er benötigte 1:06,29 Stunden (6:45; 35:27; 24:17), gewann damit die AK 30 und wurde 13. der Gesamtwertung. Auf Platz zwei folgte Rolf-Peter Ruoff nach 1:19,50 Stunden (5:49; 40:10, 33:51) - Platz zehn in der AK50. Dritter wurde mit einer Zeit von 1:27,09 Stunden Oliver Kischlat (6:10; 45:22; 35:37) und Vierter nach 1:31,52 Stunden Lothar Kannapinn (6:37; 49:59; 35:16).

Hennings Dank geht vor allem an Horst-Walter Schwager. 30 Minuten vor dem Start ist ihm nämlich der Reißverschluss seines Einteilers kaputt gegangen. Horst-Walter fackelte nicht lange und versuchte mit einer Zange, das Problem zu beheben. Leider zunächst ohne Erfolg. Doch wofür gibt es Sicherheitsnadeln? Und so schnappte er sich eine Handvoll davon und flickte den Einteiler zusammen. Das Konstrukt hielt und so stand Hennings Start nichts mehr im Wege.





Maxdorf Triathlon (von und mit Henning)

Maxdorf (in der Nähe von Ludwigshafen) war auf jeden Fall eine Reise wert. Ein Wettkampf, der für das humane Startgeld von 60 Euro noch sehr familiär, dabei aber trotzdem stimmungsvoll ist. Für mich ist es gut gelaufen, mit der Endzeit von 5:27:32 bin ich zufrieden. Das Schwimmen, 2000 Meter im Nachtweideweier in Lamsheim, hatte ich nach 49:10 Minuten hinter mich gebracht. Im Herbst wird jetzt endgültig ein Kraulkurs besucht... Dann ging es auf die selektive Radstrecke - 85 Kilometer mit 1000 Höhenmetern durch den Pfälzer Wald. Der schwierigste Part dieser Strecke bestand in einem rund acht Kilometer langen Anstieg, der bis zu 15 Prozent steil war und den man zwei Mal bewältigen musste. Die tolle Stimmung an dieser Stelle entschädigte allerdings für die Strapazen. Für den abgepeilten 30er-Schnitt hat es mal wieder nicht gereicht, nach rund 2:54 Stunden netto (29,74 km/h) war die "Radtour" vorbei. Die offizielle Radzeit, also inklusive der zwei Wechsel, beträgt 3:01:31 Stunden. Die abschließenden 20 Kilometer auf der Laufstrecke waren komplett flach, fielen mir aber dieses Mal recht schwer. Die ersten 10 Kilometer hatte ich nach 47 Minuten hinter mir und war noch in einem halbwegs konstanten Tempo unterwegs. So um Kilometer 11 drohte leider ein Hungerast (das Frühstück um 5 Uhr lag halt schon eine Weile zurück...), sodass ich zwischenzeitlich auf einen 6er-Schnitt zurückfiel. Immerhin begannen dann aber, Cola und Iso-Getränke zu wirken. Und zwischen Kilometer 15 und 19 war sogar wieder ein Schnitt von etwa 4:20 Minuten möglich.

Im Endeffekt hatte ich die 20 Kilometer nach 1:36:51 Stunden hinter mir und war dann doch froh, im Ziel zu sein. Platz 380, der Wettkampf war ziemlich gut besetzt.

Kraichgau Challenge (von und mit Peter S.)

Kleiner Bericht zu meiner Kraichgau-Challenge, am 05.06.11

Anfang des Jahres hatte ich mich auf Drängen von einem Kollegen zur Kraichgau-Challenge angemeldet.

Am 05.06. war es nun soweit und wie immer denkt man dann "ich habe zu wenig trainiert". Aber was soll es, man steht am Start und nun muss man da eben durch.

Ich war in der dritten Gruppe, Startzeit 9:30 Uhr, und konnte zuschauen wie die Profis, Startzeit 9 Uhr, mit einer unglaublichen schnelle Zeit aus dem Wasser gekommen sind. Das Wetter war zu diesem Zeitpunkt etwas windig und der See somit leicht unruhig. Nun, um 9:30 der Kanonenschuss und AC/DC zum Start. Was will man mehr? Genial!

Auf den ersten ca. 200 bis 300 Meter das übliche Gerangel. Dann hatte ich meine Bahn gefunden und konnte mich auf das unruhige Wasser und den Wind konzentrieren. Leider bin ich auf einem Stück etwas von der idealen Strecke abgekommen, wahrscheinlich durch den Wind, und habe somit vielleicht zwei Minuten verloren. Ich bin dennoch mit einer, für mich, guten Zeit angekommen und dann zur Wechselzone 1 gelaufen. Der Wechsel klappte recht gut, ist aber verbesserungswürdig.

Dann aufs Rad und los.

Die Strecke kannte ich nicht, was vielleicht ganz gut war, ich hätte mir den Start sonst überlegt.
Sie ist der Hammer und nun weiß ich auch warum man dazu sagt: "Land der 100 Hügel".
Egal, da musste ich nun auch noch durch.
Das Wetter war immer noch leicht windig und die Sonne brannte gewaltig, ich schätze es war um die 30 Grad.
Also, Hügel rauf, Hügel runter, ab und an auch mal eine flache Strecke, wo ich die Vorteile von meinem Zeitfahrrad nutzen konnte.
Es war eine tolle Stimmung an der Strecke und die Landschaft ist wirklich sehenswert.

Endlich in der Wechselzone 2 angekommen und ab auf die Laufstrecke.
Hier war der Wechsel von der Zeit absolut gut.
Auf der Laufstrecke, die ebenfalls profiliert war, spürte ich die Radhügel in den Beinen und es fiel mir sehr schwer, dachte sogar einmal daran das berühmte Handtuch zu werfen.
Aber an der Strecke stand meine Lebensgefährtin, Anette, und trieb mich an.
Nun konnte ich mir ja nicht die Blöße geben und vor ihren Augen aussteigen, ich wollte es eigentlich auch gar nicht.
Aber man kennt das ja, etwas jammern, einen Grund suchen um aufzuhören aber eigentlich möchte man schon ins Ziel kommen.
Also wieder einmal. "da musst Du nun durch".
Es waren drei Runden a. 7 Km zu laufen.
Die erste Runde war grauenhaft und ich dachte ich würde nie ankommen.
Auf der zweiten Runde wurde es dann, zumindest vom Gefühl, besser.
So ging ich dann bei Sonne und ca. 30 Grad auch noch in die dritte Laufrunde.
Schmerzende Beine, Anette am Streckenrand, Gedanken an eine kalte Cola, dass Ziel vor Augen.
Auf einmal war die Sonne weg, dadurch wurde es etwas erträglicher und die letzten 4 Km lagen vor mir.
Nun war "Zähne zusammen beißen" angesagt.
Nun fing es plötzlich an zu regnen, was für mich nicht unangenehm war.
So bin ich im leichten Regen über die Ziellinie gelaufen und war mehr als froh diesen Wettkampf geschafft zu haben.

Wieder einmal hat es sich gezeigt, was man durch den Willen alles leisten kann.
Mit einer Zeit von insgesamt 5:26 Std. war ich dann auch sehr zufrieden.

Ich kann diesen Event jedem empfehlen.
Gut organisiert, anspruchsvolle Strecken, nur nette Menschen.
Einfach nur toll.

<http://www.challenge-kraichgau.com/>

Viele Grüße
Peter

Duathlon Oberursel

Duathlon Oberursel (1.Mai.2011)

Gunther ist zwar (noch) kein Mitglied bei der SG Anspach aber er war schon bei Abteilungssitzungen mit dabei und das mit der Mitgliedschaft kriegen wir auch schon noch... ;-)

Er war in Oberursel dabei und hat folgenden Bericht geschrieben:

Mein Duathlonbericht:

Am Morgen des 1.Mai ging es früh und bei frischen und windigen Bedingungen zum Start des Duathlon in Oberursel. Die ersten 4 Laufrunden bin ich sehr locker (warm) gelaufen 43:35 (Platz 90.). Wobei schon dort zu spüren war, dass der pflastersteinlastige Kurs, auch aufgrund seiner Welligkeit, die Muskeln fordern würde. Der anschließende Wechsel ist sicherlich auch noch verbesserungswürdig (01:24, Platz 58). Das Radfahren hat richtig Spaß gemacht ? auch wenn ich mich hier bewusst zurückgehalten habe ? auch weil sich ein Unfall ereignet hatte, der aber keine schlimmeren Folgen hatte (in der Zeitung war zu erfahren, dass es sich nur um Schürfwunden am ganzen Körper und einen Verdacht auf Gehirnerschütterung gehandelt hatte), doch das war beim Umfahren des Rettungswagens nicht auszumachen. ? für 36km Radfahren: 01:08:25 , Platz 64 Richtig viel Spaß hat es gemacht die "Konkurrenz" beim Überholen anzufeuern und zuvor beim Laufen den Überholten ggf. den Wasserbecher in die Hand zu drücken. Überholt habe ich das ganze Rennen über, was auch widerspiegelt, dass ich nicht auf max. gefahren bin und mir das Rennen wohl zu locker eingeteilt habe ? selbst überholt wurde ich jedenfalls nicht bzw. beim Radfahren nur für wenige Meter und beim Sortieren nach dem Start? Da ich mich sowieso sehr langsam gefühlt habe, habe ich mich kurzerhand entschieden nicht vor der Wechselzone die Radschuhe auszuziehen sondern auszuklicken ? soweit kein Problem, nur das ich beim Aufsetzen vor der Fußgängerlinie auf der wenigen Standfläche der Schuhplatte auf einem Pflasterstein weggerutscht bin, das Rad festhielt und nur das Knie aufschürfte? Nach dem Wechsel vom Rad wieder in Laufschuhe (01:42, 129.) folgten noch einmal 2 Runden Laufen (20:53, 68.)? nicht mehr ganz so locker, nachdem ich noch beim Radfahren dachte, dass ich hier nur eine Trainingseinheit abspule? Naja, gut eingeteilt ist ganz sicher etwas anderes ? ich war danach ganz und gar nicht platt, bin später noch zum Oberurseler Bahnhof gelaufen und vom Heimischen nach Hause? Wie gesagt ? RRRRRIIICCCCHHHTTTTIIIGGGG VIIEEELL SPASS hat das ganze gemacht ? mit dem Ergebnis selbst bin ich aber nicht so richtig zufrieden. Aber unglaublich viel Lust auf mehr haben der Wettkampf und die Gespräche, die sich im Anschluss an das eigene und beim Verfolgen der weiteren Rennen ergeben haben, gemacht!!! =))
Insgesamt kam folgendes dabei heraus: Insgesamt 70./242, M20 13./15 (im Ziel ? gemeldet waren mehr)

Viele Grüße,
Gunther